

# Apoye a las Mamás Dando el Pecho

Usted puede ayudar a las mamás a que continúen dando el pecho cuando regresen a la escuela o al trabajo

## Para ayudar a una mamá a dar el pecho, usted puede:

- > Ofrecerle un sitio cómodo para sacarse la leche o dar el pecho cuando ella está de visita.
- > Animarla a que acostumbre al bebé a tomar la leche de pecho que se ha sacado, antes de empezar el cuidado de niños. Déjele saber que es una buena idea de que el bebé se sienta cómodo siendo alimentado con botella por otra persona que no sea la mamá.
- > Alimente al bebé con leche en polvo para bebés **solamente si la madre así lo desea.**
- > Hable con la madre acerca del horario habitual de alimentación del bebé. Pregunte a la madre si quiere que usted programe la última alimentación del bebé, para que cuando ella llegue a buscarlo, el bebé esté con hambre y ella pueda darle el pecho. Pídale que le comunique si va a llegar tarde a buscar el bebé o va a darle el pecho más tarde que de costumbre.
- > Pídale que le provea una reserva de leche materna congelada o refrigerada en caso de que el bebé necesite comer más de lo que usualmente come.
- > Comparta con la madre información acerca de otros sitios de la comunidad que puedan contestar sus preguntas y preocupaciones acerca de dar el pecho.

## Hábleles acerca de los beneficios de dar el pecho

### Le leche materna beneficia a los bebés:

- > Contiene nutrimentos que ayudan a que el bebé tenga menos infecciones y alergias a alimentos
- > Protege contra el asma y la diabetes
- > Ayuda al desarrollo del cerebro
- > Puede proteger contra la obesidad

### Dar el pecho beneficia a las madres:

- > Ayuda a las madres a recuperarse de su embarazo y recuperar su figura más rápidamente
- > Protege a las madres contra algunas clases de cáncer
- > Le ahorra tiempo y dinero

## Recursos para madres lactantes

### Línea de Información de Salud Familiar

1-800-942-7434

Contesta sus preguntas e inquietudes acerca de dar el pecho y la pone en contacto con agencias en su comunidad

### Liga de La Leche Internacional

1-847-519-7730

[www.lalecheleague.org/LangEspanol.html](http://www.lalecheleague.org/LangEspanol.html)

Provee apoyo con reuniones mensuales e información por teléfono a las madres que están dando el pecho

### Directorio de Recursos en Cuanto a Dar el Pecho

[www.health.ri.gov/topics/breastfeeding.pdf](http://www.health.ri.gov/topics/breastfeeding.pdf) (Solo en Inglés)

Lista de recursos para las madres dando el pecho y sus proveedores del cuidado de salud

Todos los hospitales de Rhode Island que tienen servicio de maternidad, tienen lo que en Inglés se llama "warm-line" que es un servicio donde las madres pueden llamar después de salir del hospital, si es que tienen preguntas acerca de dar el pecho.

Para más información llame a la  
Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434